

Impulstag-Reihe im Rhein-Main-Gebiet

Damit Sie sich wieder auf Ihre Stärken und Potentiale besinnen und endlich wieder strahlen können, habe ich eine Impulstag-Reihe für Sie zusammengestellt. Sie dient dazu, Sie auf Ihrer persönlichen Entwicklungs-Reise zu begleiten und Ihnen die richtigen Impulse mitzugeben. Ich möchte Ihnen helfen, Ihre innere Mitte zu finden und das Selbstbewusstsein geben, sich zu präsentieren und leuchten zu dürfen.

Darüber hinaus gebe ich Ihnen konkrete Methoden und Werkzeuge an die Hand, die Sie unmittelbar umsetzen können.

Für WEN ist die Impulstag-Reihe?

- Sie wollen sich neu orientieren und fragen sich, was Sie eigentlich ausmacht und für was Sie stehen.
- Sie haben Ihre inneren Bedürfnisse lange hinten angestellt und wollen jetzt wieder auf sich und Ihre Wünsche blicken.
- Irgendwie treten Sie auf der gleichen Stelle und kommen nicht weiter.

Themen & Termine

Achtsamkeit & Resilienz – 1 Impulstag
Samstag 22.06.2019 9.30-17.30 Hofheim
Sonntag 23.06.2019 9.30-17.30 Frankfurt
Kursgebühr: 250€ zzgl. MwSt

Personal Branding – 1 Impulstag
Samstag 14.09.2019 9.30-17.30 Hofheim
Sonntag 15.09.2019 9.30-17.30 Frankfurt
Kursgebühr: 250€ zzgl. MwSt

Empowerment & Umgang mit Hindernissen
– 1 Impulstag
Samstag 19.10.2019 9.30-17.30, Hofheim
Sonntag 20.10.2019 9.30-17.30, Frankfurt
Kursgebühr: 250€ zzgl. MwSt

Die Impulstage können als Reihe oder einzeln gebucht werden.

Wird die gesamte Impulsreihe zu Beginn gebucht, erhalten Sie einen Rabatt von 150€

Anzahl der Teilnehmer 8-10 Personen

Anmeldung: per E-Mail an info@andrea-helmerich.de

Bei Fragen und für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne unter info@andrea-helmerich.de oder **0177 3137 946** zur Verfügung

Bewusst auf sich selbst
blicken!
Die einzigartigen
Fähigkeiten zum Strahlen
bringen!



Ihr Coach

Andrea Helmerich

Als selbständige Beraterin für die Themen Personal Branding und Empowerment möchte ich, dass meine Kunden zufriedener und erfolgreicher werden und die wahren Qualitäten wieder scheinen können.

Während meiner über 15-jährigen nationalen und internationalen Tätigkeit in der Finanzbranche

- zuletzt als Mitglied der Geschäftsleitung einer britischen Versicherung in Deutschland - durfte ich erkennen, was zufriedene und erfolgreiche Menschen ausmacht. Insbesondere konnte ich viele kulturelle Einflüsse und deren Wirkung auf uns erleben und mir Methoden und Werkzeuge der Persönlichkeitsentwicklung aneignen.

Mit der Geburt meines Sohnes beschloss ich, mich auf das zu fokussieren, was mir am meisten Freude bereitet und ich am besten kann:

Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen, sodass sie zufriedener und erfolgreicher werden.



www.andrea-helmerich.de
info@andrea-helmerich.de
0177 3137 946



Mein Ansatz

Meine langjährige nationale und internationale Erfahrung füge ich mit den Werkzeugen und Methoden zur Persönlichkeitsentwicklung zu einem individuellen Konzept zusammen.

Die Impulstag-Reihe vereint unterschiedliche sehr erfolgreiche Methoden wie zum Beispiel

- Achtsamkeitslehre
- Autonomietraining
- Coaching (St. Galler Coaching Modell)
- Stärkenbasierter Ansatz
- The Positive Power Of Influence

Die einzelnen Impulstage bauen aufeinander auf, können aber auch separat gebucht werden.

Resilienz & Achtsamkeit

Initial Workshop für eine persönliche Entwicklungsreise. Um sich selbst weiterzuentwickeln ist es unabdingbar, dass wir uns selbst besser verstehen. Wie reagieren wir auf die Umwelt und was macht diese mit uns? Wie übt man Achtsamkeit? Woraus gewinnt man Energie. Bei welchen Tätigkeiten oder Gesprächen verliert man Energie. Was versetzt uns unter Stress? An diesem Tag lernen Sie Methoden zur Achtsamkeitsübung sowie zur Resilienz-Stärkung.

Personal Branding

Werden Sie sich Ihrer Stärken, Potentiale und Werte bewusst. Seien Sie klar darin, was Sie sein möchten und nach außen darstellen wollen. Ein starkes Markenbild hilft Ihnen, Ihre Botschaften nach außen zu tragen. Somit schaffen Sie Klarheit für Ihre Umgebung - für was Sie stehen. Während des Impulstages werden Sie sich eine Marke entwickeln.

Empowerment & Umgang mit Hindernissen

Wie kann man sich durchsetzen und Einfluss nehmen? Den Tag widmen wir den individuellen Hindernissen, denen die Teilnehmer in Ihrem Alltag begegnen. Methoden des Coachings, des Autonomietrainings, dem Positive Power of Influence werden wir mit kollegialen Beratungstools kombinieren und für schwierige Gespräche und Situationen Lösungsalternativen vorstellen.